

THẺHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Tăng cơ bắp bằng trái cây, tại sao

Tác giả Quân Lương

Lo lắng về việc quá tải đường fructose và cacbohydrat có thể sẽ khiến nhiều người bỏ qua những lợi ích không nhỏ của trái cây, thậm chí nhiều vận động viên thể hình còn dành cho trái cây một cái nhìn khá tiêu cực. Tuy nhiên, những lựa chọn dưới đây có thể đem đến cho những người đam mê cơ bắp một lợi thế không nhỏ so với những người hoàn toàn không sử dụng. Sau đây chúng tôi giới thiệu đến các bạn 6 loại trái cây phát triển cơ bắp tốt nhất.



1. Chuối



Khởi đầu danh sách là một trong những loại trái cây giàu cacbohydrat – chuối. Hãy ăn chuối cùng với bữa sáng của mình, điều đó sẽ giúp cho cơ thể của bạn được nạp đầy glycogen, đồng thời ngăn chặn quá trình suy nhược cơ bắp. Bạn cũng có thể biến chuối thành một thành phần bổ sung cho protein shake sau mỗi buổi tập để nạp lại năng lượng. Chuối cũng là một loại hoa quả nổi tiếng vì trữ lượng kali của mình, một chất điện phân cần thiết cho quá trình co cơ.

2. Việt quất



Các nhà thực phẩm học tại đại học Cornell, New York đã chỉ ra rằng việt quất hoang dã chứa một lượng lớn chất chống oxy hóa, và quá trình đông lạnh sẽ giúp khóa chặt các dưỡng chất trên. Vì vậy, đừng ngần ngại khi bổ sung quả việt quất hoang vào khẩu phần shakes, cháo yến mạch hay sữa chua của bạn.

3. Táo



“Một quả táo mỗi ngày giúp bạn tránh xa được cái bụng khổng lồ”. Những kết quả nghiên cứu đã chỉ ra một hợp chất nằm trong vỏ táo được biết đến với cái tên axit ursolic có thể đẩy nhanh quá trình đốt cháy chất béo cũng như tăng cường khối lượng cơ. Đồng thời táo cũng có chỉ số glyxemic (một loại chỉ số phản ánh tốc độ làm tăng đường huyết sau khi ăn các loại thực phẩm giàu bột đường) ít hơn rất nhiều so với các loại quả khác sẽ biến táo thành lựa chọn hoàn hảo trước khi luyện tập. Tuy vậy, bạn cũng phải cẩn thận với phần vỏ táo. EWG – một tổ chức phi chính phủ hoạt động trong lĩnh vực sức khỏe tại Mỹ đã tìm ra bằng chứng cho thấy táo chứa nhiều chất hóa học trong quá trình nuôi trồng nhiều hơn các loại quả khác.

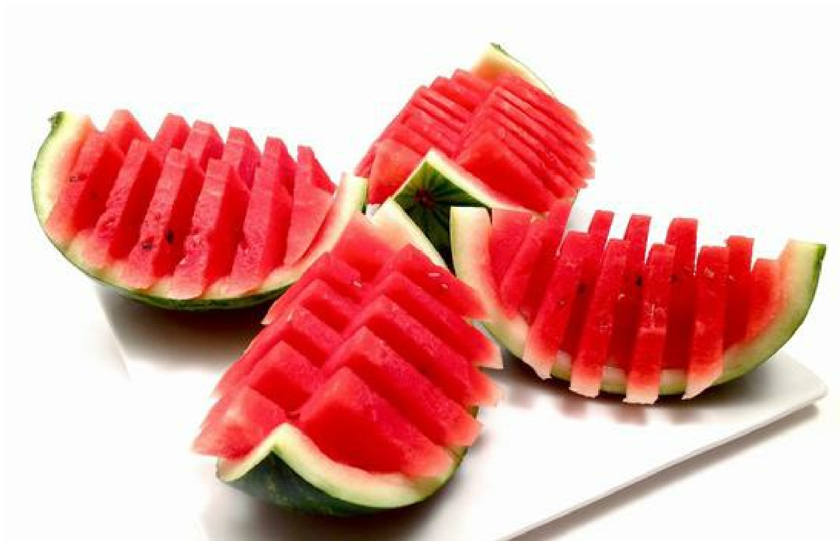
4. Quả bơ



Mỗi quả bơ chứa một lượng lớn chất xơ, lên tới 13 gam một quả. Đối với những người luyện tập thể hình đang trong quá trình ăn kiêng giàu protein có thể sẽ bỏ qua chất xơ, nhưng ngược lại, chính chất xơ đã được chứng minh hiệu quả của mình trong việc giảm mỡ bụng (giảm lượng đường trong máu và giảm lượng mỡ tích tụ), vì vậy hãy cố gắng bổ sung chất xơ vào mọi lúc, bằng quả bơ. Bơ cũng là loại quả đi đầu trong thành phần chất béo chưa bão hòa có ích cho tim mạch. Hãy dùng quả bơ cùng với bánh quy lúa mạch đen hay đơn giản chỉ là thêm một chút vào khẩu

phần ăn tối của bạn.

5. Dưa hấu



Là nguồn cung cấp của rất nhiều amino axit liên quan tới quá trình sản sinh nitơ monoxit (NO), dưa hấu còn giúp tăng cường lượng máu lưu thông tới các cơ bắp, cho phép cơ có thể hấp thụ nhiều dưỡng chất có tác dụng hồi phục và các hợp chất anabolic. Đồng thời, amino axit Citrulline trong dưa hấu cũng có tác dụng làm giãn mạch máu như thuốc viên Viagra vậy.

6. Quả kiwi



Chứa lượng vitamin C nhiều hơn quả cam, đương nhiên kiwi sẽ đem lại hiệu quả tốt hơn trong việc loại bỏ chất béo khỏi cơ thể của bạn. Nghiên cứu của các nhà khoa học tại đại học bang Arizona đã cho thấy hiệu quả của vitamin C trong việc đốt cháy chất béo khi tập luyện. Vitamin C là thành phần quan trọng trong quá trình tổng hợp cacnitin, một phân tử không thể thiếu giúp oxy các axit béo.

Nguồn: Báo Thể thao Việt Nam

Xem thêm:

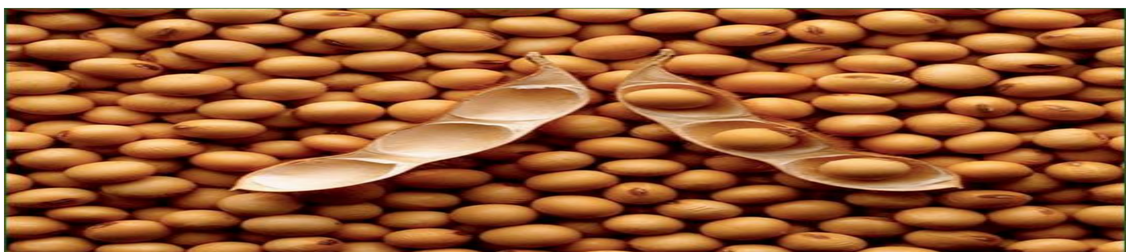
> - *Hướng dẫn nấu món cánh gà giúp tăng cơ bắp cho người tập thể hình*
> - *11 gợi ý dinh dưỡng giúp tăng cơ*

- *Thực đơn tăng cơ bắp cho người tập thể hình*

Có thể bạn thích



Hướng dẫn nấu món cánh gà giúp tăng...



4 loại bột đậu cho các bạn nam tập ...



13 thực phẩm dinh dưỡng giúp bạn gi...

Bài sau

Bí quyết để có thể hình đẹp - Xả cơ và Siết cơ hiệu quả



Bài trước



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

G+1 +1 Recommend this on Google

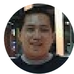
1 nhận xét Google+



Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu



Quân Lương qua Google+ 8 giờ trước - Được chia sẻ công khai

Tăng cơ bắp bằng trái cây, tại sao không ?

Lo lắng về việc quá tải đường fructose và cacbohydrat có thể sẽ khiến nhiều người bỏ qua những lợi ích không nhỏ của trái cây, thậm chí nhiều vận động viên thể hình còn dành cho trái cây một cái nhìn khá tiêu cực. Tuy nhiên, những lựa chọn dưới đây có thể đ...

+1 · Trả lời



Bạn tìm gì hôm nay...

TRÒ CHƠI TẬP THỂ HÌNH



Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

XEM NHIỀU NHẤT



ɔ mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút



Bài tập thân trên của "ông hoàng body" Joe Manganiello



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình



15 bài tập kết hợp cho lưng xô săn chắc





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



Video 16 bài tập thể hình giúp nam giới có khuôn ngực tuyệt đẹp



Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



14 Bài tập bụng buổi sáng cùng Niv Zinder



Bài tập thể hình sửa ngực bị lệch cho nam giới



9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt

T H Ư M Ụ C

BÀI TẬP BỤNG · BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI · BÀI TẬP CHÂN · BÀI TẬP CỔ · BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC · BÀI TẬP LƯNG · BÀI TẬP MÔNG ĐÙI · BÀI TẬP NGỰC · BÀI TẬP PLANK · BÀI TẬP SQUAT · BÀI TẬP TAY · BÀI TẬP TỔNG HỢP · BÀI TẬP VAI · DINH DƯỠNG THỂ HÌNH · ĐỘNG TÁC PLANK · ĐỘNG TÁC SQUAT · ĐỘNG TÁC YOGA · LỊCH TẬP THỂ HÌNH · NGHỈ NGƠI · NHẠC TẬP THỂ HÌNH · TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ · VIDEO THỂ HÌNH

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- 10 thực phẩm gây mụn trứng cá tốt nhất nên hạn chế ăn uống
  Mụn chính là những nỗi ám ảnh lớn nhất của cả nam giới lẫn nữ giới. Mụn khiến bạn...
- Tổng hợp 30 kiểu tóc ngắn uốn xoăn cực xinh cho bạn gái
  Bạn đang muốn chọn cho mình kiểu tóc ngắn đẹp? Bạn phân vân không biết nên duỗi, uốn cúp...
- Tổng hợp các kiểu vẽ eyeliner hot và phù hợp từng dáng mắt
  Eyeliner có rất nhiều kiểu vẽ khác nhau. Nếu bạn gái chỉ biết vẽ kiểu eyeliner đơn giản thì...
- 10 Công dụng của nấm linh chi không phải ai cũng biết
  Nấm linh chi từ lâu được xem là vị thuốc quý từ thiên nhiên giúp bồi bổ sức khỏe...
- 10 cách trị mụn bọc nhanh nhất và cực kỳ hiệu quả ngay tại nhà
  Bạn đang tìm kiếm cách trị mụn bọc nhanh nhưng chưa được? Mụn bọc gây ra nhiều triệu chứng...

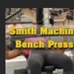
N H Ạ C T Ậ P T H Ể H Ì N H



ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

Bài ngẫu nhiên

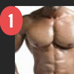


SMITH MACHINE BENCH PRESS – ĐẨY TẠ ĐÒN MÁY SMITH
14.03.2016 - 0 Comments
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Smith Machine Bench Press. Học kỹ thuật đúng cho bài tập này qua...

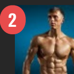

DECLINE DUMBBELL FLY – NẰM GHẾ DỐC XUỐNG DANG TẠ ĐÔI
15.03.2016 - 0 Comments
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Decline Dumbbell Fly. Học kỹ thuật đúng cho bài tập này qua phim,...


6 BÀI TẬP CHO NGỰC NỞ SĂN CHẮC CHO NAM HIỆU QUẢ NHẤT
16.11.2015 - Comments Disabled
Không nam giới nào thích một vòng ngực mềm nhũn cả. Hãy loại bỏ nó đi và tạo cho mình cơ ngực đầy sức...

Bài mới

1  8 BÀI TẬP CƠ BẢN TẠI PHÒNG GYM GIÚP CƠ NGỰC NỞ PHỒNG

Khi nhắc đến thể hình nói chung và tập ngực nói riêng, nhiều người...

2  BÍ QUYẾT ĐỂ CÓ THỂ HÌNH ĐẸP - XẢ CƠ VÀ SIẾT CƠ HIỆU QUẢ

Nhiều bạn tập thể hình còn mơ hồ về khái niệm xả cơ (Bulking) và siết...

3  TĂNG CƠ BẮP BẰNG TRÁI CÂY, TẠI SAO KHÔNG ?

Lo lắng về việc quá tải đường fructose và cacbohydrat có thể sẽ khiến...

Bài yêu thích



PHƯƠNG PHÁP GIẢM MỠ HIỆU QUẢ BẰNG 10 LOẠI THỰC PHẨM QUEN THUỘC

30.01.2016 - Comments Disabled

Tết Bính Thân 2016 sắp tới rồi, công sức luyện tập thể hình cả năm có thể đổ sông đổ biển vì mấy ngày này do...



LÝ DO KHÔNG NÊN ĐỂ BỤNG ĐÓI TỚI PHÒNG TẬP

23.03.2016 - 0 Comments

Để bụng đói tới phòng tập, là một vấn đề mà nhiều bạn mắc phải. Một số lý do mà mọi người bỏ qua bữa ăn...



CÔ GÁI 'CHƠI TRỘI' MẶC BIKINI XUỐNG ĐÁY BIỂN TẬP THỂ HÌNH

13.04.2016 - 0 Comments

Những hình ảnh của cô người mẫu Kathryn Brown mặc bikini xuống biển đẩy tạ khiến nhiều người xem thích...
